

### الفصل الثالث

#### اجراءات البحث :

#### منهج البحث :

تحقيقا لاهداف البحث واختيار الفروض استخدم الباحث المنهج التجريبي كأسلوب من أساليب البحث العلمى وذلك لمناسبته لطبيعته البحث ، كما اختار الباحث احد تصميمات المنهج التجريبي وهو القياس القبلى البعدى لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه .

#### عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية حيث وقع اختيار الباحث على اللاعبين تصبغت ١٦ سنه بنادى النصر الرياضى نظرا لقيام الباحث بتدريب هذا الفريق ، وبلغ عدد كل من المجموعتين التجريبيه والضابطه (٥٠) لاعبا موزعه بالتساوى على المجموعتين ، وتم تطبيق التجريه فى الموسم الرياضى ١٩٩٠/٨٩ ، وقد روعى عند اختيار العينه موضوع البحث الاتى :

- استبعاد اللاعبين الذين يزاولون لعبه أخرى غير كره القدم لضمان عدم وجود متغيرات قد تؤثر على مستوى أداء اللاعبين .
- استبعاد اللاعبين غير المنتظمين فى التدريب بالنسبه الكافيه .
- استبعاد اللاعبين الجدد ذوى المستوى المتواضع فى ضوء نتائج القياس القبلى .

#### أسباب اختيار العينه :

وقد أختار الباحث هذه العينه للأسباب الاتيه :

- تقارب المستوى الفنى لافراد العينه حيث ان جميع افراد العينه من الناشئين تحت ١٦ سنه .
- ضمان استمرار وانتظام التدريب تحت اشراف وتوجيه الباحث .
- تقارب العمر التدريبى لافراد عينه البحث .
- سهوله التطبيق على الناشئين تحت ١٦ سنه أفضل من المستويات الاخرى .

#### السواعد :

لتوحيد المتغير الخاص بالمساعدین اللذين سيقومان بتدريب المجموعتين كل منهما على حده وتحت اشراف الباحث ، فقد وضع الباحث المعايير الاتيه عند اختيار المدربين المساعدین :

- ١ - أن يكونا من خريجي كليات التربيه الرياضيه .
- ٢ - أن يكونا مسجلين ومعتمدين من الاتحاد المصرى لكره القدم بجمهوريه مصر العربيه .
- ٣ - أن يكونا قد عملا فى مجال تدريب الناشئين مده ثلاث سنوات على الاقل .

## أدوات جمع البيانات :

### استمارة البيانات الاولية :

قام الباحث باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة لكل لاعب من عينة البحث

وتتضمن :

- بيانات شخصية ( الاسم - تاريخ الميلاد - السنة الدراسية - المدرسة -
- الطول - الوزن ) واشتملت الاستمارة كذلك على الاختبارات المستخدمة ( البدنيه
- والمهاريه ) مرفق رقم (٧) .

### القياسات الجسمية :

الطول : تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير ( مقياس الطول بالسم ) .

الوزن :

تم قياس الوزن بالكيلو جرام مستخدما الميزان الطبى ذو مؤشر واللاعبين بالملابس الرياضية

- ( شورت - فانلة ) وبدون حذاء كرة القدم .

### خطوات تنفيذ البحث :

تحديد المهارات الاساسيه لكره القدم المرتبطه بعنصرى القدره والرشاقه :

قام الباحث بعمل مسح من خلال قراءات المراجع والرجوع الى الابحاث والدراسات المشابهة للمهارات الحركية المرتبطة بعنصرى القدره والرشاقه وتم عرضها على بعض الخبراء المتخصصين عن طريق استمارة استبيان مرفق رقم (٢) لاستطلاع رأيهم حول أهم المهارات الحركية وقد استخدم الباحث طريقة التكرار للحصول على البيانات المطلوبة جدول رقم (١) .

ووضع الباحث الشروط التاليه لاختيار الخبراء :

- ١ - أن يكون حاصلًا على درجة الماجستير او الدكتوراه فى التربية الرياضية .
- ٢ - أن يكون عاملا بمجال التدريب مدة لا تقل عن ٧ سنوات .

جدول (١)

آراء الخبراء\* حول أهم المهارات الحركية المرتبطة بكل من عنصرى القدرة والرشاقة

لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة

م	العنصر	المهارات	عدد مرات التكرار ن = ١٠	النسبة المئوية ٪١٠٠
١	القدرة	التصويب بالقدمين	١٠	٪١٠٠
		ركل الكرة بوجه القدم	١٠	٪١٠٠
		ضرب الكرة بالرأس	١٠	٪١٠٠
		رمية التماس	١٠	٪١٠٠
		حراسة المرمى	١٠	٪١٠٠
		المهاجمة	٨	٪٨٠
٢	الرشاقة	الجرى بالكرة بالقدمين	١٠	٪١٠٠
		الجرى بالكرة بوجه القدم الامامى	١٠	٪١٠٠
		الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى	١٠	٪١٠٠
		الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى	١٠	٪١٠٠
		المراوغة	١٠	٪١٠٠
		حراسة المرمى	١٠	٪١٠٠
		السيطرة على الكرة بأنواعها	٩	٪٩٠
		مهاجمة الكرة	٨	٪٨٠
		ضرب الكرة بالرأس ( فى الهواء )	٨	٪٨٠

يتضح من الجدول السابق أن المهارات الحركية المرتبطة بعنصر القدرة والتي تراوحت

عدد مرات تكرارها بين ٨ - ١٠ تكرارات هى : التصويب بالقدمين ، ركل الكرة بوجه القدم ، ضرب

الكرة بالرأس ، رمية التماس ، حراسة المرمى ، والمهاجمة .

\* عدد أصحاب الرأى فى الاستطلاع ١٠ أفراد .

والمهارات الحركية المرتبطة بعنصر الرشاقة هي الجرى بالكرة بالقدمين ، الجرى بالكرة بوجه القدم الامامى ، الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى ، المراوغة ، حراسة المرمى ، السيطرة على الكرة بأنواعها ، مهاجمة الكرة ، ضربة الكرة بالرأس ( فى الهواء ) .

#### تحديد اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية :

قام الباحث بعمل مسح للمراجع والبحوث العلمية للاختبارات البدنية والمهارية ثم تم عرضها على الخبراء من خلال استمارة استبيان مرفق رقم ( ٣ ) لاستطلاع رأيهم حول أهم الاختبارات الخاصة بقياس الصفات البدنية والمهارية . جدول رقم (٢) وقد اختار الباحث أن يعرض تلك الاختبارات التى حصلت على النسبة الاعلى من التكرارات وبحد أدنى ٧٥% من آراء الخبراء وفق الجدول التالى :

#### جدول (٢)

آراء الخبراء \* حول أهم الاختبارات للصفات البدنية والمهارات الحركية  
لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة

م	الاختبارات	عدد مرات التكرار	النسبة المئوية
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	١٠	١٠٠%
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	١٠	١٠٠%
٣	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	١٠	١٠٠%
٤	رعية التماس لمسافة	١٠	١٠٠%
٥	الوثب العمودى من الثبات	١٠	١٠٠%
٦	الوثب العريض من الثبات	١٠	١٠٠%
٧	الجرى المتعرج بالكرة	١٠	١٠٠%
٨	بارو للرشاقة	٩	٩٠%
٩	السيطرة على الكرة	٩	٩٠%
١٠	تنطيط الكره على الرأس	٨	٨٠%
١١	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٨	٨٠%

يتضح من الجدول السابق أن الاختبارات البدنية المرتبطة بالصفات البدنية ( القدرة ،

- الرشاقة ) هى الوثب العمودى من الثبات ، الوثب العريض من الثبات ، واختبار بارو للرشاقة .
- وأن الاختبارات المهارية هى ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى ، ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى ، ضرب الكرة بالرأس لمسافة ، رمية التماس لمسافة ، الجرى المتعرج بالكرة ، السيطرة على الكرة ، تنطيط الكرة على الرأس ، وضرب الكرة بالرأس على الحائط .

### الدراسة الاستطلاعية الاولى :

والغرض منها ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( الثبات - الصدق ) وذلك خلال الفترة من ١٣/٦/١٩٨٩ الى ١٥/٦/١٩٨٩ .

### المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

#### الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه Test re- Test خلال اسبوع وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين مما تنطبق عليهم شروط عينة الدراسة ، وجداول (٣) ، (٤) توضح معدلات ثبات الاختبارات .

#### جدول (٣)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس الجانب البدنى

#### قيد البحث

الارتباط "ر"	القياس الثانى		القياس الاول		البيان	م
	ع	م	ع	م		
٩٥٠٥ر	٣٦٤١١	٣٨٦٨٠٠	٣٥٢٦٨	٣٦٦٤٠٠	الوثب العمودى من الثبات	١ -
٩٢٢٧ر	٢٦٣٨٢	١٧٢٢٠٠	٣٢٨٦٣	١٧٢ر٠٠	الوثب العريض من الثبات	٢ -
٩٣٣٢ر	٩٤٧٥ر	٧٣٤٦٠	٧٣٦٧	٧٣٢٤٠	اختبار بارو للرشاقة	٣ -

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية عالية بين القياس الاول والثانى فى قياس الجانب

البدنى ممثلا فى ( الوثب العمودى من الثبات - الوثب العريض من الثبات - اختبار بارو للرشاقة )

وهذا يدل على ثبات الاختبارات سالفة الذكر .

جدول (٤)

ثبات الاختبار بطريقة اعادة الاختبار فى قياس

المستوى المهارى قيد البحث

( ن = ١٠ )

م	البيان	القياس الاول		القياس الثانى		الارتباط "ر"
		ع	م	ع	م	
١	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	٦٦٥٧٥	٣٩١٩٠	٦٥١٢٧	٣٩١٩٠	٧٥٦٩
٢	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٤٤٣٣١	٢٨٢٣٦٠	٤٤٢٣٥	٢٨٢٣٦٠	٩٢٩٨
٣	تنطيط الكرة على الرأس	١٧٢٠٥	١٨	١٦٧٣٣	١٨	٩٧٢٦
٤	مهارة رمية التماس لمسافة	١٦٧٧٦٤٠	١٧١٦٠٠	٩٣٥١	١٧١٦٠٠	٩٣٨٩
٥	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٩٠٦٤٠	٩٤٥٠٠	٨٢٤٦	٩٤٥٠٠	٨٧٦٣
٦	الجرى المتعرج بالكرة	١٩٦٢٤٠	٢٠٤٨٦	١٠٠٣٢	٢٠٤٨٦	٩٧٨٤
٧	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٢٤٢٠٠	٢٥٦٠٠	١٦٢٤٨	٢٥٦٠٠	٧٨٧٠
٨	السيطرة على الكرة	٥٣٦٠٠	٥٤٨٠٠	٢١٣٥٤	٥٤٨٠٠	٩٣٠٢

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية عالية بين القياس الاول والثانى فى قياس المستوى

المهارى لمتغيرات البحث مما يدل على ثبات اختبارات متغيرات البحث .

الصدق :

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التكوين الفرضي

( المجموعات المتضاده ) جداول (٥) ، (٦) .

جدول (٥)

صدق التكوين الفرضي ( المجموعات المتضاده ) للجانب

البدني قيد البحث

( ن = ١٠ )

الدالة	قيمة "ت"		الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		البيان	م
	الجدولية	المحسوبة		ع	م	ع	م		
دال	٢٢٢	*١٢٩٦٥٢	١١٥٣٠	٣٣١٠٨	٣٧٣٢٠	٣٢٦٥٣	٤٨٨٥	الوثب العمودي من الثبات	١
دال	٢٢٢	*١٠٧٧٢	١٩٠٠٠	٤٤٩٠٠	١٧٢٨٠٠	٧٤٠٠	١٩١٨٠٠	الوثب العريض من الثبات	٢
دال	٢٢٢	*١٤٢٩٤٩	١٠٤٧٠	٩١٦٢	٧٧٥٠٠	١٠٣٤١	٦٧٠٣٠	اختبار بارو للرشاقة	٣

قيمة "ت" الجدولية (٢٢٢) عند مستوى (٥) (٠.٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في قياس الجانب البدني متمثلا في ( الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض من الثبات )

اختبار بارو للرشاقة ) ولصالح المجموعة المميزة .

جدول (٦)

صدق التكوين الفرضى ( المجموعات المتضادة ) للمستوى

المهارى قيد البحث

الدلالة	قيمة "ت"		الفروق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		البيان	م
	المحسوبة الجدولية	الجدولية		ع	م	ع	م		
دال	٢٢٢٣	*٦٣٥٥٨٢	٨٩٣٨٠	٧٠٧٧٦	٣٤٩٨٧	٨٢٥٣٠	٤٣٩٢٥٠	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى	١
دال	٢٢٢٣	*٦٣٨٢٠٥	٨٢٣٢٠	٤٢١١٣	٢٦٩٩٣٠	٣٩٥٤٠	٣٥٢٢٥٠	ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى	٢
دال	٢٢٢٣	*٦١٨٩٨	١٣٨٠٠	٦٠٧٩٥	١٨٢٠٠	٩٠٨٨٥	٣٢ -	تنظيف الكرة على الرأس	٣
دال	٢٢٢٣	*٢٣١٩٣١	٦٦٦١٠	١٧٨١٤	١٥٧٩١٠	٦٠٧٨٦٠	٢٢٤٥٢٠	مهارة رمية التماس لمسافة	٤
دال	٢٢٢٣	*١٣٩٢١٤	٣٦٦٨	١٥٦٠٠	٩٨٥١	١٩٢٨١	١٣٥١٩٠	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	٥
دال	٢٢٢٣	*٣٠٤٦٩	١٧٥٧٠	٢٩٠٦٥	٢٠٦٩٤٠	٢٨٤٢٣	١٨٩٣٧	الجرى المتعرج بالكرة	٦
دال	٢٢٢٣	*١٠٣٧٩٦	١٩٤٠٠٠	٦٤٠٠٠	٢٤٨٠٠٠	٨٦٩٢٥	٤٤٢٠٠	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	٧
دال	٢٢٢٣	*٩٨٢٥٦	٢٩ -	١٢٦٤١٢	٥٣ -	١٦٩١١٥	٨٢ -	السيطرة على الكرة	٨

قيمة "ت" الجدولية (٢٢٢٣) عند مستوى (٠.٥)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى قياس المستوى المهارى ممثلا فى ( ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى - ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى - تنظيف الكرة على الرأس - مهارة رمية التماس لمسافة - ضرب الكرة بالرأس لمسافة الجرى المتعرج بالكرة - ضرب الكرة بالرأس على الحائط - السيطرة على الكرة ) ولصالح المجموعة المميزة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

والفرض منها التأكد من سهولة تطبيق القياسات وكذلك تطبيق بعض نماذج من تدريبات البرنامج وذلك للتعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج والتغلب عليها .

وذلك خلال الفترة من ١٩٨٩/٦/١٧ الى ١٩٨٩/٦/٢١

تطبيق الاختبارات وجمع البيانات ( القياس القبلي والبعدي ) :

قام الباحث باجراء الاختبارات المختارة لقياس مستوى الاداء البدنى والمهارى وعددها ١١

اختبار وذلك فى الفترة من ١٩٨٩/٦/٢٥ الى ١٩٨٩/٦/٢٩ ( قياس قبلى ) .

ثم قام الباحث بعد تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٩٨٩/٧/١ الى ١٩٨٩/٩/٢٣ بالقياس

البعدي للمستوى البدنى والمهارى فى الفترة من ١٩٨٩/٩/٢٧ الى ١٩٨٩/٩/٣٠ وبعد

أخذ القياسات وتسجيل النتائج قام الباحث بتفريغ هذه النتائج ، ثم قام بوضعها فى صورة

يسهل معالجتها احصائيا .

تكافؤ المجموعات :

وقد راعى الباحث عوامل الضبط التجريبي على النحو التالى :

- ١ - القياسات الجسمية ( الوزن - السن - الطول ) .
- ٢ - القياسات البدنية .
- ٣ - القياسات المهارية .

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى قياس معدلات النمو ( السن - الوزن - الطول ) ( ن = ٥٠ )

الدلالة	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة الفرق بين							المتغيرات	مسلسل
	قيمة "ت"		المتوسطات	ع	م	ع	م		
الجدولية	المحسوبة	ع						م	ع
غير دال	٢.٠٦	٥٨٥١	٠.٢٤٠	٣٤٤٣	١٥٥٥٣٦	٣٧٧٧٩	١٥٥٧٧٦	السن	١
غير دال	٢.٠٦	٣٣٣٦	٨٤٠٠	٨٤٨١٧	٥٥٨٠٠٠	٩٧٧٤٤	٥٤٩٦٠٠	الوزن	٢
غير دال	٢.٠٦	٠.٤٢٦	٠.٦٠٠	٥٧٣٠٨	١٦٥٢٤٠٠	٦٥٤٢٠	١٦٥١٨٠٠	الطول	٣

قيمة "ت" الجدولية (٢.٠٦) عند مستوى (٠.٥)



جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فى المستوى المهارى

( ن = ٥٠ )

الدلالة	الفرق بين قيمة "ت"		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياسات	مسلسل
	المتوسطات		ع	م	ع	م		
	الجدولية	المحسوبة						
غير دال	٢٠٠٦	١٧٩٣	٠٠٨٢٦	٤٣١٧٤	٢٢٠٤٠٦	٦٠٤٢٧	٢٢٣٢٣٢	١
ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى								
غير دال	٢٠٠٦	٢٣٠٧	٦١١٢٠	٦٨٩٦٠	٢٧١٥٤٠	٥٥٨٧٨	٢٧٧٦٦٠	٢
ركل الكرة لمسافة بالقدم اليسرى								
غير دال	٢٠٠٦	١٤٨٦	٢٢٤٠٠	٦٤٢٨٢	٢٠٧٢٠٠	٨٣١١٣	٢٠٩٦٠	٣
تنطيط الكرة على الرأس								
غير دال	٢٠٠٦	١٠٣٦٧	٢٢٩٦٠	١١٦٤٢	١٦٠٥٥٢	١٩٠٠٧	١٦٣٥١٢	٤
مهارة رمية التماس لمسافة								
غير دال	٢٠٠٦	٠٣٩٨	٠٠١٢	١٧٦٢٤	٩٧٥٠٠	١٧٥١٦	٩٧٥١٢	٥
ضرب الكرة بالرأس لمسافة								
غير دال	٢٠٠٦	٧٤٨٥	٥٤٨٤	٣٣١٦٤	٢٠٧٦٠٠	٢٥١٣٤	٢١٢٧٨٤	٦
الجرى المتعرج بالكرة								
غير دال	٢٠٠٦	١٨٧١	٣٦٠٠	٧٤٣٩٨	٢٣٩٢٠٠	٦٥٦٣٧	٢٤٢٨٠٠	٧
ضرب الكرة بالرأس على الحائط								
غير دال	٢٠٠٦	٠٣١٣	١١٢٠	١٣٦٠١٥	٥٠٨٤٠٠	١٣٥٢٤٧	٥٠٩٦٠٠	٨
السيطرة على الكرة								

قيمة "ت" الجدولية (٢٠٠٦) عند مستوى (٠٠٥)

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

فى قياس المستوى المهارى بمثلا فى ( ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى - ركل الكرة لمسافة بالقدم

اليسرى - تنطيط الكرة على الرأس - مهارة رمية التماس لمسافة - ضرب الكرة بالرأس لمسافة -

الجرى المتعرج بالكرة - ضرب الكرة بالرأس على الحائط - السيطرة على الكرة ) مما يدل على

تكافؤ المجموعتين .

### أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- راعى الباحث عند وضعه للبرنامج الاسس والمبادئ العلمية لتخطيط برامج التدريب والتي تكمن فى الاسس الاتيه :

- ١ - بناء البرنامج طبقا للاسس العلمية الحديثة .
- ٢ - تحديد أهم واجبات التدريب واسبقياتها .
- ٣ - مرونة البرنامج .
- ٤ - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لافراد عينة البحث .
- ٥ - الاستعانة بالبرامج السابقة فى نفس المجال .
- ٦ - استخدام البرنامج فى فترة الاعداد .
- ٧ - تحديد عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع .

### محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على شقين رئيسيين هما :

- أ - البرنامج العملى .
- ب - البرنامج النظرى .

### البرنامج العملى :

وقد تضمن ثلاث مراحل حيث تم تقسيم فترة الاعداد الى :

- ١ - مرحلة الاعداد العام : وقد استمرت لمدة ثلاث أسابيع .
- ٢ - مرحلة الاعداد الخاص : وقد استمرت لمدة خمس أسابيع .
- ٣ - مرحلة الاعداد للمنافسات : وقد استمرت لمدة اربع أسابيع .

\* وفى المرحلة الاولى تم اعطاء تمارين بنائية عامة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة وقصد

استخدم الباحث تدريبات :

- الاثقال روعى فيها تناسبها مع المرحلة السنوية ، كما أعطيت خلال هذه المرحلة تدريبات

للاحساس وتدريبات فنيه اجباريه والعباب صغيره لاكساب اللاعب النواحي الاساسيه للمهارات  
الخاصه بكره القدم .

\* اما المرحله الثانيه مرحله الاعداد الخاص : فتم خلالها اعطاء تدريبات الاعداد البدنى الخاص  
والتدريبات المهاريه بأكثر من كره و التدريبات التى تنمى المهارات الاساسيه مع ربطها بالصفات  
البدنيه والتدريبات المهاريه المركبه وتدريبات للمراكز والجمال الخططيه والمواقف الثابته ، كما  
اهتم الباحث فى هذه المرحله بتدريبات التصويب على المرمى كجزء خاص من وحده التدريب .

\* اما فى المرحله الثالثه وهى مرحله الاعداد للمباريات فقد راعى الباحث فيها تثبيت الاداء تحت  
ضغط المدافعين ، لذلك فقد اهتم الباحث بتدريبات المنافسات مع تنظيم مباريات داخلية  
ومباريات تجريبية .

#### البرنامج النظرى :

\* وقد اشتمل البرنامج النظرى على محاضرات - قانون - الشرح المبسط لاداء المهارات -  
الشرح الخططى والتغلب على بعض المواقف التى قد تحدث أثناء المباريات ( وذلك على اللوحه  
الممغنطه لكره القدم ) - الاعداد للمباريات - وضع الاختبارات البدنيه والمهاريه والطبيسه  
فى فترات مناسبه للقياس .

وقد اخذ الباحث فى الاعتبار العامل النفسى لما له من أثر كبير فى اقبال اللاعبين على

التدريب بروح عاليه .

#### الاطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج :

اعتمد الباحث على المراجع العلميه والدراسات والابحاث المشابهه فى تحديد أفضل

السبل والمبادئ؛ لتخطيط واعداد البرنامج التدريبى لفترة الاعداد وفق الاسس التاليه كما قام بها الباحث :

- تحديد الاسبوع المكونة لفترة الاعداد ( ١٢ أسبوع )
- تقسيم اسابيع فترة الاعداد الى ثلاث مراحل ،
- تحديد دورة الحمل خلال فترة الاعداد .
- تحديد موعد ساعات للتدريب ( أو الدقائق ) وفقا لدرجة الحمل من حيث عدد ساعات التدريب فى الاسبوع المتوسط الشدة - العالى - الاقصى.
- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الاعداد .
- تقسيم زمن التدريب العملى على الاعدادات المختلفة وفقا لنسبة كل اعداد .
- توزيع زمن الاعداد البدنى الكلى خلال فترة الاعداد كلها بين الاعداد العام والخاص .
- توزيع زمن الاعداد المهارى الكلى خلال فترة الاعداد على المهارات الاساسية .
- توزيع زمن الاعداد الخططى الكلى خلال فترة الاعداد على الخطط المختلفة .
- توزيع الاعدادات المختلفة ( بدنية - مهارية - خططية ) على فترة الاعداد .
- حدد الباحث عدد ايام التدريب بست تدريبات فى الاسبوع .
- وضع دورة الحمل الاسبوعية مع تحديد ايام المباريات الداخلية والخارجية الودية .
- توزيع زمن التدريب الاسبوعى لكل من النواحي البدنية والمهارية والخططية وفقا لدورة الحمل الصغيرة ( ٨ : ٥٤ - ٥٥ ) .

جدول (١٠)

يوضح الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لفترة الاعداد

المراسل	التاريخ	عدد الاسبوع	عدد الوحدات التدريبية
مرحلة الاعداد العام	من ١٩٨٩/٧/١ الى ١٩٨٩/٧/٢١	ثلاثة اسابيع	١٨ وحدة تدريبية
مرحلة الاعداد الخاص	من ١٩٨٩/٧/٢٢ الى ١٩٨٩/٨/٢٥	خمسة اسابيع	٣٠ وحدة تدريبية
مرحلة الاعداد للمنافسات	من ١٩٨٩/٨/٢٦ الى ١٩٨٩/٩/٢٣	أربعة أسابيع	٢٤ وحدة تدريبية

جدول (١١)

الجدول التالي يوضح التوزيع الزمني العام لبرنامج فترة الاعداد للبرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	شهر "٧"	شهر "٨"	شهر "٩"	الاجمالي
عدد ايام التدريب	٢٤	٢٤	٢٤	٧٢ يوم
عدد ايام الراحة	٦	٦	٢	١٤ يوم
فترات التدريب				
عدد فترات التدريب بحمل أقصى	٨	٩	٦	٢٣ فترة
عدد فترات التدريب بحمل أقل من الاقصى	٨	١٠	١٣	٣١ فترة
عدد فترات التدريب بحمل متوسط	٨	٥	٥	١٨ فترة
الزمن المخصص للتدريب بحمل اقصى	١٦٥٠	٢٠٥٥	١١٢٣	٤٨٢٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل أقل من الاقصى	١٣٢٥	١٨١٥	١٨٥٨	٥٠٣٨ ساعة
الزمن المخصص للتدريب بحمل متوسط	١١٤٠	٦٥٠	٥٣٥	٢٣٢٥ ساعة
الزمن المخصص للتدريبات الخاصة بنواحي الاعداد:				
أ - تدريبات الاعداد البدنى	٢٢٣٢	١٤٥٠	٥٣٢	٤٢١٤ ساعة
ب - تدريبات الاعداد المهارى	١٣١٧	١٧٣٠	١٢٢٣	٤٢٧ ساعة
ج - تدريبات الاعداد الخططى	٦٤٢	١٣٣٠	٢٠٣٢	٤٠٤ ساعة
الزمن المخصص للمباريات	-	-	٦	٦ ساعات
الزمن المخصص للبرنامج النظرى	٧	٨	١٠	٢٥ ساعة

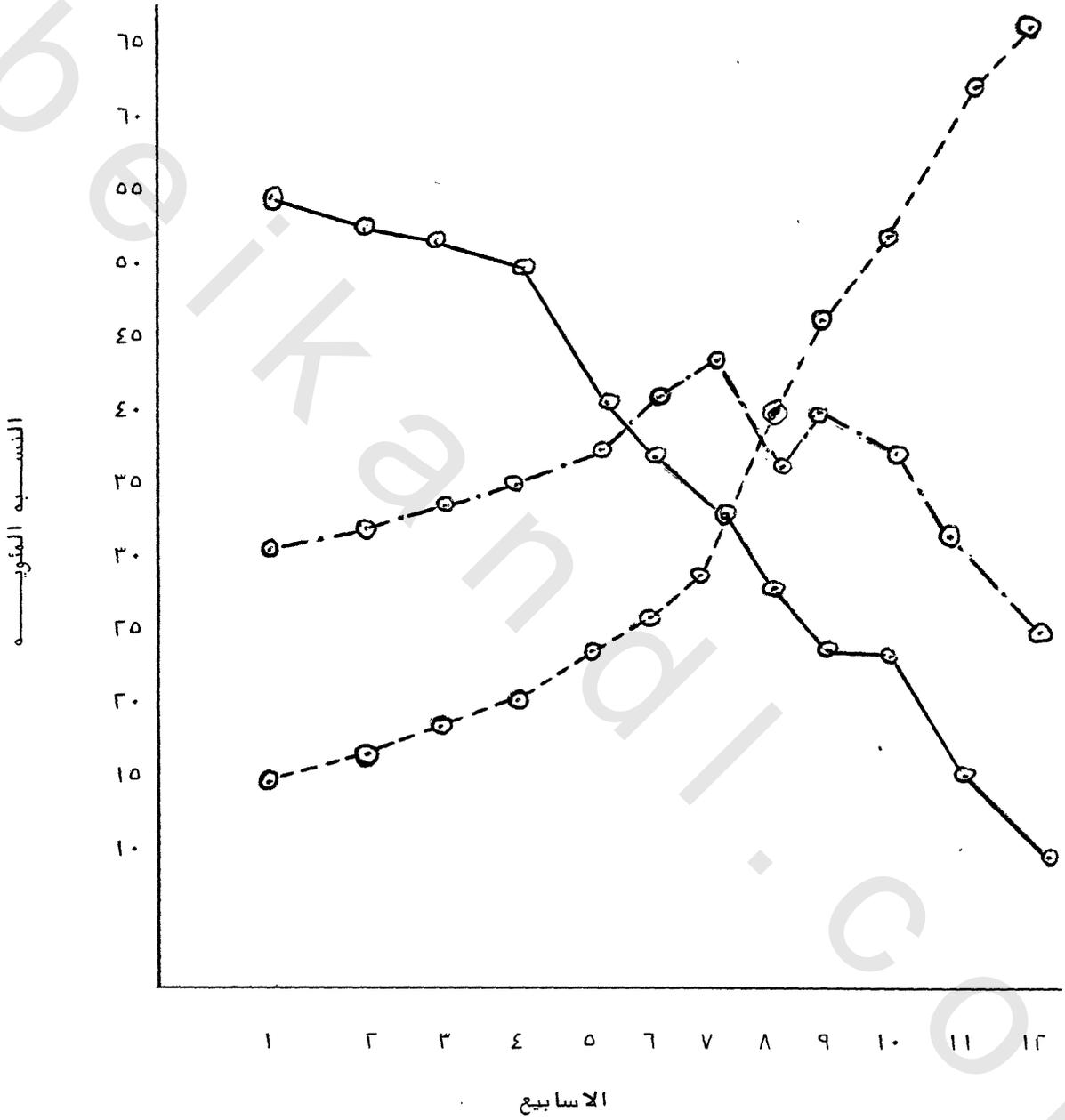
\* الزمن المخصص للبرنامج النظرى غير محتسب ضمن الوقت الفعلى فى البرنامج التدريبي.

الجدول التالي يوضح التوزيع الربحي لحمل التدريب خلال الاسبوع في البرنامج المتبع بالتالي

الاسبوع	المرحلة الاولى			المرحلة الثانية ( عام )				المرحلة الثالثة			المجموع بالفائق	
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠		١١
درجة الحمل	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
حمل اقصي	١١٠	٦١٠	٢٣٠	٢٤٠	٢٣٠	٢٣٠	٢٢٠	١٧٥	١٥	٧٥	٦٥	١٠
حمل عالي ( اقل من الاقصى )	١١٥	١٨٥	١٩٠	٢٥٠	٢١٠	٢٧٠	٣٢٥	٤٤٥	١١٥	٢١٠	١٦٠	١٢٥
حمل متوسط	٨٠	١٠	٩٥	١٢٠	١٥٠	١٧٠	٢١٠	٢٨٠	٢٢٠	٢١٥	٢٢٥	٢٩٥
مجموع وزن التدريب بالفائق	٥٤٠	٦١٠	٢٣٠	٢٤٠	٢٣٠	٢٧٠	٢٦٠	٧٠٠	١١٠	٢٤٠	٢٤٠	٥٧٠
الاعداد الربحي	٢١٥	٢٣٥	٢٤٥	٢٤٠	٢٤٠	٢٣٠	٢٢٥	١٧٥	١٥	٧٥	٦٥	١٠
الاعداد الربحي	١١٥	١٨٥	١٩٠	٢٥٠	٢١٠	٢٧٠	٣٢٥	٤٤٥	١١٥	٢١٠	١٦٠	١٢٥
الاعداد الربحي	٨٠	١٠	٩٥	١٢٠	١٥٠	١٧٠	٢١٠	٢٨٠	٢٢٠	٢١٥	٢٢٥	٢٩٥
البيانات	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
مجموع وزن التدريب بالفائق	٥٤٠	٦١٠	٢٣٠	٢٤٠	٢٣٠	٢٧٠	٢٦٠	٧٠٠	١١٠	٢٤٠	٢٤٠	٥٧٠
مجموع وزن التدريب بالفائق	٥٤٠	٦١٠	٢٣٠	٢٤٠	٢٣٠	٢٧٠	٢٦٠	٧٠٠	١١٠	٢٤٠	٢٤٠	٥٧٠



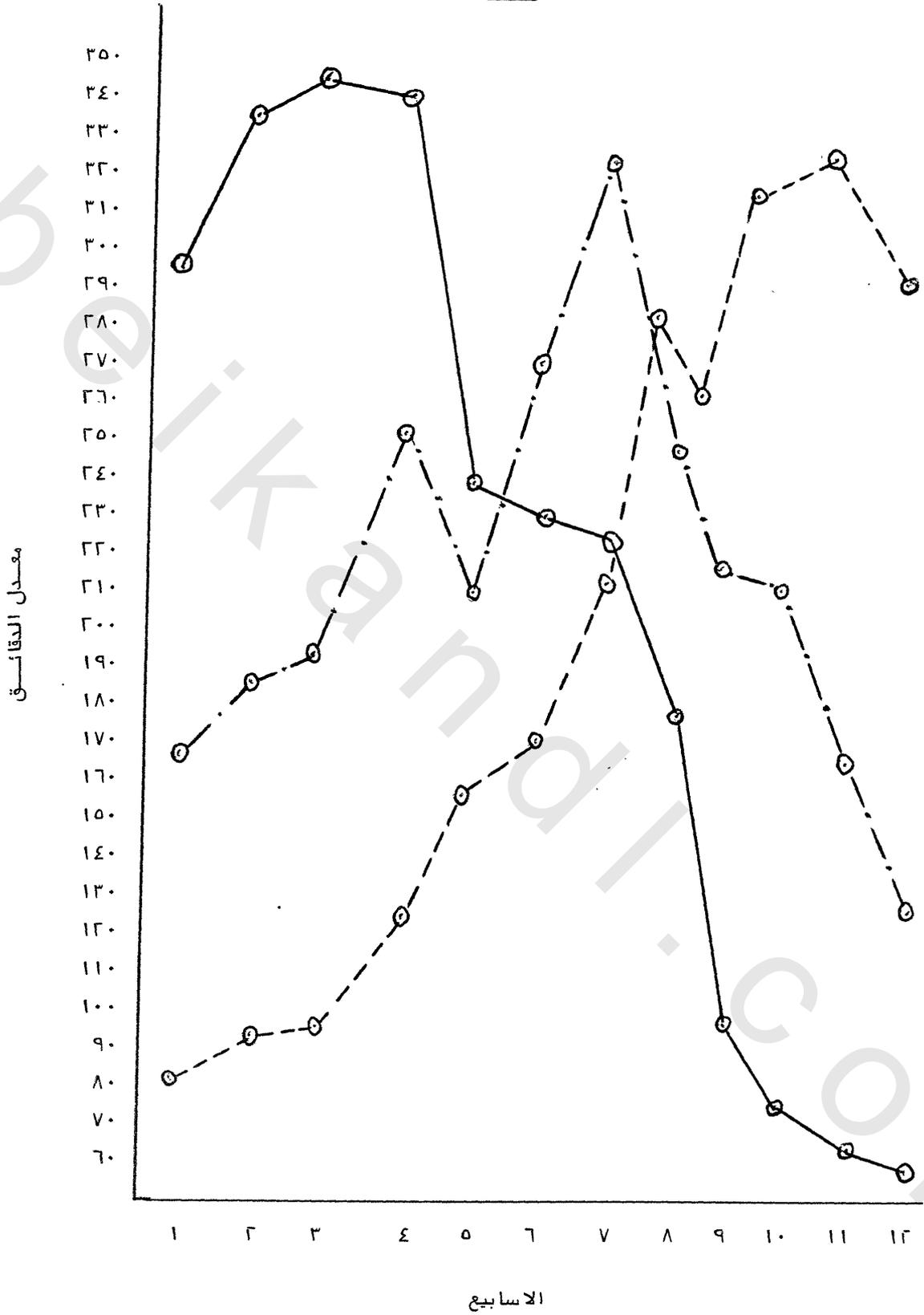
توزيع النسبة المئوية للاعداد البدنى والمهارى والخططى على الاسبوع



شكل (١)

اعداد بدنى —————  
اعداد مهارى - - - - -  
اعداد خططى .....  
اعداد بدنى  
اعداد مهارى  
اعداد خططى

التوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري والخططي على الاسبوع



شكل (٢)

اعداد بدني —————  
اعداد مهاري - - - - -  
اعداد خططي .....  
معدل الدقائق

التوزيع الزمني لحمل التدريب في الإصبع الخامس للمجموعة التجريبية بالدقائق كنموذج

اليوم	درجة الحمل						
	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	
أقصى							
أقل من الأقصى							
متوسط							
راحة							
■ البرنامج العملي							
■ اعداد بدني عام							
- تحمل		١٠	١٠		١٠		
- قوة					١٥		
- سرعة						١٠	
- رشاقة ومرونة		١٠				١٠	
■ اعداد بدني خاص							
- تحمل		٢٠	١٥		١٠		
- قوة				٢٠	١٠		
- سرعة		١٠		١٥	١٠		
- قدرة			٢٠	٢٠		١٥	
- رشاقة ومرونة		٢٠	٢٠	١٠	١٠	١٥	
■ اعداد مهارى خطى							
- مهارات أساسية		٢٠	١٥	١٠	١٠	٢٠	
- تدريبات مهارية مركبة					٢٠	١٠	
- تدريبات للمراكز		١٠				١٥	
- حمل خطية دفاعية			١٠	١٠			
- حمل خطية هجومية			١٠	١٠			
- مواقف ثابتة				٢٠	٢٠		
- ألعاب صغيرة		١٠		١٠	١٠	١٠	
- مباريات تدريبية		٣٥					
- مباريات تجريبية							
■ البرامج النظرى							
- قانون		x				x	
- مشاكل التدريب				x		x	
- الاعداد للمباريات							
■ اختبارات ومقاييس							
المجموع	٦٠٠	١٤٥	١٠٠	٨٥	١١٥	٩٠	٦٥

برنامج المجموعة الضابطة :

استخدمت المجموعة الضابطة برنامج تدريبي استغرق نفس زمن البرنامج المقترح (١٢) اسبوع وقد احتوى البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة على تمارين الاعداد البدني العام والخاص لعناصر اللياقة البدنية الهامة لكرة القدم وهي كمايلي:

- ١ - القوة •
- ٢ - السرعة •
- ٣ - التحمل •
- ٤ - المرونة •
- ٥ - الرشاقة •

كما احتوى البرنامج على الاعداد المهارى والخططى كمايلي :

- ١ - تمارين مهارية •
- ٢ - تمارين التصويب •
- ٣ - تمارين المواقف الثابتة •
- ٤ - تقسيمات ملاعب مصغرة •
- ٥ - مباريات داخلية •
- ٦ - مباريات تجريبية •

كما احتوى البرنامج على الاحماء والالعاب الصغيرة ( ٣٥ : ٢١٢ ) .

التوزيع الزمني لبرنامج المجموعة الضابطة :

التوزيع الزمني الاسبوعى للمجموعة الضابطة فى الفترة من ١٩٨٩/٧/١ / ١٩٨٩/٩/٢٣

جدول (١٤)

الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
التوزيع الزمني	٥٤٠	٦١٠	٦٣٠	٧١٠	٦٠٠	٦٧٠	٧٦٠	٧٠٠	٦٦٠	٦٩٠	٦٤٠	٥٧٠

التوزيع الزمني اليومي للمجموعة الضابطة :

جدول (١٥)

اليوم الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦
الاول	٧٠	٨٠	٩٠	٨٥	١٠٠	١١٥
الثاني	٨٠	٩٠	١٠٠	١٠٠	١٠٥	١٣٥
الثالث	٨٠	٨٥	٩٥	١٣٥	١٠٠	١٤٠
الرابع	٩٠	٩٥	١١٠	١٤٠	١١٥	١٦٠
الخامس	٦٥	٩٠	١١٥	٨٥	١٠٠	١٤٥
السادس	٧٠	٨٥	١٣٠	١٣٠	١٠٠	١٥٥
السابع	١٠٥	١٢٠	١٤٠	١٢٠	١٣٠	١٥٥
الثامن	١٠٠	١٣٥	١٤٠	٩٠	١٠٥	١٤٠
التاسع	٨٠	١٠٥	١٥٥	٨٥	٨٠	٦٥
العاشر	٧٥	١١٥	١٤٠	١١٠	٩٠	٧٠
الحادي عشر	٥٠	٩٥	١٣٥	١٠٥	٩٠	٧٥
الثاني عشر	٦٥	٨٠	٩٥	١١٠	٧٠	٦٠